

Analisis Olah Raga Menurut Prespektif Sunah Rosululloh Saw Dalam Implikasi Kesehatan Jasmani dan Rohani

Budi Wijaya¹ Dian Imam Saefullah²

Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto, STKIP Darussalam Cilacap

Email: budi@unupurwokerto.ac.id¹

dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id²

Abstract: Exercise is a physical skill in maintaining and improving the quality of health, both physical and spiritual health. Islam views health as very important because health is the main factor not only in realizing human relationships with their creator, but also contains comprehensive, harmonious, clear and logical values. In this discussion, we consider the Rosululloh saw's guidelines for sports and the importance of exercise for physical and spiritual health. The focus of this research concerns any sport from the perspective of the sunnah of Rosululloh saw as well as the implications for physical and spiritual health in relation to Rosululloh saw's guidelines. In this case, the researcher examines the hadith of the Prophet SAW through literature review by taking sources of the Prophet's hadith and their interpretations. Literature review is a research method with a qualitative approach by collecting data from the source to answer the focus of the research by drawing conclusions. Rosululloh SAW encouraged his friends, especially Muslims, to always do the recommended sports such as running, swimming, archery and horse riding. This aim is in addition to exercise. The military basis for agility and physical fitness also contains spiritual education values such as responsibility, honesty, discipline, courage and so on. The benefits contained in sport, apart from physical health, are also spiritual health, which can build character for spiritual and emotional health. Sports law is permissible for those who carry it out as long as it does not contain gambling, immorality or harm to other people.

Keywords: exercise, sunnah of the Prophet Muhammad, physical and spiritual

Abstrak: Olah raga merupakan keterampilan fisik dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan baik kesehatan jasmani maupun rohani. Islam memandang kesehatan sangatlah penting karena kesehatan menjadi faktor utama bukan hanya dalam mewujudkan hubungan manusia dengan penciptanya juga mengandung nilai-nilai yang komprehensif, harmonis, jelas dan logis. Dalam pembahasan ini mempertimbangkan pedoman Rosululloh saw dalam olah raga serta

pentingnya olah raga untuk kesehatan jasmani dan rohani. Fokus penelitian ini berkenaan dengan olah raga apa saja dalam prespektif sunah rosululloh saw serta implikasi dalam kesehatan jasmani dan rohani kaitannya pedoman rosululloh saw. Dalam hal ini, peneliti mengkaji hadis nabi saw melalui kajian kepustakaan dengan mengambil sumber hadis nabi dan tafsirannya. Kajian kepustakaan merupakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif dengan cara mengumpulkan data dari sumbernya untuk menjawab fokus penelitian dengan cara menarik kesimpulan Rosululloh saw menganjurkan para sahabatnya khususnya umat islam untuk selalu olah raga yang di anjurkan seperti latihan lari, berenang, memanah dan berkuda tujuan ini selain latihan dalam dasar kemiliteran untuk ketangkasan dan kebugaran tubuh juga mengandung nilai nilai pendidikan spritual seperti tanggung jawab, kejujuran, kedisiplina, keberanian dan lain lain. Manfaat yang terkandung dalam olah raga selain kesehatan jasmani, juga kesehatan rohani, mampu pembentukan karakter bagi kesehatan spritual dan emosional. Hukum olah raga boleh bagi yang menjalnkanya selama didalamnya tidak terkandung perjudian, kemaksiatan dan kemudharatan bagi orang lain..

Kata Kunci: olah raga, sunah rosululloh saw, jasmani dan rohani

Pendahuluan

Kesehatan merupakan hal yang dipandang penting oleh islam, bahkan Rosululloh saw menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga kesehatan baik kesehatan jasmani maupun rohani. Kesehatan jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang harus dijaga, bila kesehatan jasmani terganggu maka akan mempengaruhi kesehatan rohani (jiwa) dalam melaksanakan akatifitasnya.

Dengan demikian kesehatan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan rohani begitupun sebaliknya. Prinsipnya kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sama pentingnya, bahkan Indonesia memandang kesehatan jasmani harus menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dengan perkembangan jiwa supaya bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat, kuat, lahir dan batin sehingga semua sekolah wajib ada pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan otot dan tenaga saja, melainkan juga membentuk fisik yang sehat dan baik. Dalam pembentukan tersebut olahraga merupakan strategi yang baik untuk mempengaruhi kebugaran fisik bahkan rosululloh saw

menganjurkannya. Olah raga merupakan aktifitas yang bisa mempengaruhi jasmani bahkan rohani sekaligus, dengan olah raga yang teratur dapat memberikan efisiensi kerja pada tubuh kita meliputi peredaran darah lancar, pernapasan dan pencernaan juga teratur. Olah raga yang teratur mampu melahirkan tubuh yang kuat dan sehat sehingga mempengaruhi juga dalam melaksanakan sholat, puasa, haji dan ibadah lainnya.

Banyaknya penyakit disebabkan kurangnya peningkatan kesehatan jasmani diakibatkan aktivitas fisik kurang teratur sehingga mengakibatkan darah tidak mengalir teratur serta sel sel belum mampu hibernasi. Oleh sebab itu, bermunculan penyakit seperti jantung, diabetes, obesitas dan penyakit lainnya. Pola makan yang kurang teratur membuat badan kurang ideal sehingga pembakaran kalori kurang, tidak terjadinya pembakaran lemak serta lemahnya metabolisme tubuh.

Peningkatan jasmani mampu mengurangi penyakit serta mempertahankan kondisi tubuh yang stabil serta mampu mempertahankan dari serangan penyakit. Olah raga mampu memberikan solusi dalam menghadapi berbagai macam penyakit serta mempercepat metabolisme tubuh.

Selain banyaknya penyakit, munculah lemahnya kesehatan mental sehingga tidak mampu mengatasinya yang terjadi tambah stress, depresi, cemas dan kesehatan mental berkurang. Hal tersebut diperlukan olah raga yang mampu menjaga kesehatan mental, meningkatkan kualitas tidur serta membentuk kedisiplinan dan kebiasaan baik. Bahkan Rosululloh saw pernah mempraktekan tersebut.

Apabila kita telusuri hidup Rosululloh saw, beliau tidak pernah merasakan sakit baik mental maupun fisik, bahkan dengan kecerdasan spiritual dan emosionalnya Rosululloh membawa kesuksesan dalam menyebarkan ajaran Islam. Semasa hidupnya Rosululloh sw tidak pernah sakit kronis, sakit jiwa, dendam, sombong, marah bahkan dengki, kehidupan beliau dijalanka dengan penuh syukur, ridho, ikhlas dan pasrah terhadap ketentuan Allah swt. Oleh karena itu, Rosululloh hanya pernah sakit parah ketika sudah mendekati wafatnya bahkan sakitnya melebihi sakitnya umatnya begitu juga sakitnya sakaratul maut sehingga diakhir hidupnya, beliau mengucapkan umati-umati.

Rosululloh saw diutus bukan hanya mengajarkan tauhid saja, akan tetapi seluruh kegiatan yang mendukung tegaknya ajaran Islam

baik menyebarkan maupun mempertahankan. Salah satunya ajaran rosululloh saw adalah keterampilan fisik (olah raga) yang berkaitan dengan dasar kemiliteran untuk menumbuhkan keberanian umatnya. Sifat keberanian (syajaah) tersebut harus dimiliki oleh anak sejak dini dengan catatan diarahkan kepada kebenaran, keadilan serta berani melawan kedzoliman dan kebatilan, bukan untuk pamer kekuatan atau kesombongan.

Islam dan olah raga memiliki hubungan yang penting sama halnya kesehatan jasmani dan kesehatan rohani karena olah raga mengutamakan sportifitas yang berhubungan dengan kejujuran. Dalam olah raga pasti ada sebuah pertandingan (perlombaan), hal tersebut gunanya untuk melatih sejauh mana kemampuannya dalam olah raga disamping juga melatih jiwa sportif (kejujuran) tanpa kecurangan dalam pertandingan. Rosululloh saw juga menganjurkan kepada para sahabatnya untuk menguasai bidang olah raga supaya tertanam jiwa kejujuran juga jiwa keberanian dalam menegakan islam.

Olah raga menjadi bagian penting bagi banyak orang sebagai gaya hidup sehat, namun apakah kita pernah mempertimbangkan olah raga menurut ajaran sunah Rosululloh saw. Dalam islam, Rosululloh saw tidak hanya memberikan pedoman ibadah, akhlak dan tauhid saja, tetapi juga memberikan arahan akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani melalui aktivitas fisik salah satunya olah raga. Secara kasat mata, olah raga tidak hanya menitik beratkan aspek fisik semata, tetapi juga pada manfaat kesehatan jasmani dan rohani yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Bahkan Rosululloh dalam hadisnya memberikan contoh aktivitas-aktivitas fisik melalui berjalan kaki, bersepeda, panah dan lain-lain.

Dalam ajaran islam, Rosululloh saw merupakan sumber ajaran utama dalam memberikan pedoman dalam berbagai aspek kehidupan termasuk kesehatan jasmnai dan rohani. Setelah ditelusuri bahwa olah raga merupakan ajarannya, dalam sunah banyak manfaat dan wawasan mendalam pentingnya olah raga dalam islam. Kesehatan tubuh bagi kaum muslim sangat di apresiasi oleh Rosulluloh saw dalam menjaga kesehatan tubuh dan jiwa.

Teori dan Metode

Olahraga dalam perspektif Sunah menyoroti pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani melalui aktivitas fisik yang dianjurkan dalam ajaran Islam. Para pakar pendidikan olahraga mengemukakan bahwa olahraga yang dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip Sunah Nabi Muhammad saw tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan rohani seseorang.

Menurut Ahmad, seorang pakar pendidikan olahraga, olahraga dalam perspektif Sunah memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah swt. Aktivitas fisik yang dijalankan dengan niat yang ikhlas untuk menjaga kesehatan adalah ibadah yang dianugerahkan pahala. Dengan demikian, olahraga yang dilakukan dalam keseharian dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menjaga keseimbangan antara tubuh dan jiwa.¹ Olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik saja, tetapi juga merupakan bagian integral dari ibadah dan kehidupan seorang Muslim. Hal tersebut karena kesehatan sebagai factor utama seseorang focus dan memiliki semangat dalam menjalankan ibadahnya bahkan rosululloh saw memberikan arti pentingnya kesehatan.

Fatimah, Seorang ahli olahraga Islam, membrikan penekanan bahwa olahraga yang sesuai dengan Sunah Nabi memiliki nilai tambah dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang dijalankan dengan penuh kesadaran dan kepatuhan terhadap ajaran agama dapat membentuk karakter yang kuat, disiplin, dan bertanggung jawab. Hal ini juga berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional seseorang, sehingga menciptakan keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani.² Olah raga melatih seseorang menjadi cerdas emosional juga spiritual dalam konteks kesehatan. Dengan cerdas emosional melahirkan karakter yang mampu menjunjung tinggi nilai nilai social sedangkan dengan cerdas spiritual melahirkan jiwa yang ridho, ikhlas, dan pasrah dalam menghadapi kehidupan.

¹ Ahmad, Dr. "Pentingnya Konsep Olahraga dalam Perspektif Sunah." Jurnal Pendidikan Jasmani, vol. 10, no. 2, 2023, hlm. 45-58

² Fatimah, Prof. "Manfaat Olahraga dalam Kesehatan Jasmani dan Rohani Menurut Ajaran Islam." Jurnal Olahraga Islam, vol. 5, no. 1, 2024, hlm. 30-42

Menurut Ali, seorang ahli olahraga dan keagamaan, mengatakan bahwa olahraga dalam perspektif Sunah merupakan implementasi dari konsep sehat yang diwariskan oleh Nabi Muhammad. Dalam hadis-hadisnya, Nabi memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai modal untuk beribadah dengan baik. Dengan melaksanakan olahraga yang dianjurkan dalam agama, seseorang dapat memperkuat hubungan antara tubuh dan jiwa, sehingga mencapai keseimbangan yang diinginkan dalam Islam.³ Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, salah satu slogan atau jargon yang biasanya disebutkan oleh beberapa pemuka islam bahkan di hadis sekalipun. Salah satu faktor banyaknya penyakit berawal dari sumber utama jiwa manusia sudah terserang dari sifat sifat buruk serta terjangkau penyakit hati semisal sombong, iri dengki, riya, dendam dll.

Menurut Siti, seorang peneliti olahraga dan spiritualitas, menyoroti bahwa olahraga dalam perspektif Sunah juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Melalui aktivitas fisik yang dijalankan dengan kesadaran akan kehadiran Allah, seseorang dapat merasakan keberkahan dalam setiap gerakan yang dilakukan. Olahraga yang dilakukan sebagai bentuk ibadah juga dapat meningkatkan keimanan, ketakwaan, dan ketaatan seseorang terhadap ajaran agama.⁴ Menjalankan aktifitas olah raga mampu menjadikan dirinya sadar akan pentingnya hidup sebagai ibadah, bukan hanya ibadah mahdhoh tapi ibadah ghoiru mahdoh juga perlu. Setiap aktifitas jika disertai niat yang baik dan diawali ucapan basmalah maka akan melahirkan ibadah yang mampu mengantarkan kepada rasa syukur kepada sang pencipta.

Aisyah, seorang ahli olahraga dan psikologi, berpendapat bahwa olahraga dalam perspektif Sunah dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang. Aktivitas fisik yang dijalankan dengan kesadaran akan kehadiran Allah dapat membantu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, olahraga yang dilakukan sebagai ibadah juga dapat

³ Ali, Prof. "Olahraga dalam Perspektif Sunah: Implementasi Konsep Sehat dari Nabi Muhammad." *Jurnal Olahraga dan Keagamaan*, vol. 8, no. 3, 2023, hlm. 70-85

⁴ Siti, Dr. "Dimensi Spiritual Olahraga dalam Perspektif Sunah: Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kesehatan." *Jurnal Spiritualitas dan Kesehatan*, vol. 12, no. 1, 2024, hlm. 55-68.

memberikan manfaat bagi kesehatan rohani seseorang.⁵ Olah raga melatih perasaan bahagia dan syukur akan nikmat tubuh serta membantu memperbaiki sel sel dan aliran darah sehingga mampu mengatasi stress, kecemasan dan depresi.

Dr. Rahman, seorang peneliti olahraga dan kesehatan masyarakat, menyoroti bahwa olahraga dalam perspektif Sunah juga memiliki dampak positif pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan mendorong umat Islam untuk aktif bergerak dan berolahraga, dapat tercipta komunitas yang lebih sehat dan berdaya. Olahraga yang dilakukan sesuai dengan ajaran agama juga dapat menjadi sarana untuk memerangi penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup umat Muslim.⁶ Berolah raga mampu menjunjung tinggi nilai sosial, ia mampu menciptakan komunitas yang sehat dengan aktifitas bersama membantu mengenalkan orang akan pentingnya bekerja sama.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode jenis penelitian kajian pustaka dengan pendekatan diskriptif kualitatif. Penelitian ini dengan cara mengumpulkan data baik data primer maupun data sekunder dan data pendukung lainnya. Menurut Muhammad Nazir kajian pustaka merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang hubungannya dengan masalah apa yang akan dipecahkan.⁷ Dalam proses penelitian kajian pustaka, peneliti mengkaji kitab hadis yang berkaitan dengan olah raga sebagai sumber utama data primer, kemudian dijelaskan dalam kajian tafsir hadis sebagai sumber kedua data sekunder dengan tidak melupakan sumber lainnya sebagai data pendukung. Penelitian ini sama dengan metode penelitian kualitatif dengan cara memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya menyajikan data kemudian mendiskripsikan dengan kata-kata atau bahasa dalam objek penelitian sehingga bisa ditarik satu kesimpulan.

Pembahasan

⁵ Aisyah, Prof. "Manfaat Olahraga dalam Kesehatan Mental dan Emosional Menurut Perspektif Sunah." *Jurnal Psikologi Olahraga*, vol. 15, no. 2, 2023, hlm. 40-55

⁶ Rahman, Dr. "Olahraga dalam Perspektif Sunah dan Dampaknya pada Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Islam*, vol. 7, no. 4, 2024, hlm. 25-38.

⁷ Nazir, M, "Metode Penelitian"(Jakarta: Ghalia Indonesia) 2013 hlm 24

Analisis Konsep Olah Raga Dalam Perspektif Sunah Rosululloh saw

Berbagai macam olah raga semuanya memiliki unsur tujuan dan manfaatnya masing masing, baik bagi kalangan anak usia dini sampai perguruan tinggi maupun masyarakat Indonesia pada umumnya. Hal ini menunjukkan bahwa olah raga memberikan efek positif baik untuk kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Dalam kesehatan jasmani, fisik manusia semakin kuat dan sehat sehingga terhindar dari penyakit bahkan bisa menyembuhkan semacam penyakit. Sedangkan dalam kesehatan rohani, olah raga mengandung nilai spritual seperti melatih bersyukur, nilai kedisiplinan, kejujuran dan tanggung jawab sehingga diberikan kekutan dalam beribadah. Sebagai mana Allah menjelaskan dalam al-Qur'an surat al-Anfal 8/60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

Artinya: dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi.....(QS al-anfal: 60)

Dalam hadis nabi, Rosululloh saw mengajarkan kepada para sahabatnya untuk senantiasa berolah raga, bahkan rosululloh saw sering melatihnya khususnya dalam bidang kemiliteran supaya memiliki jiwa kepahlawanan yang direlaisasikan dengan sikap berani membela kebenaran dan berani menegakan akidah islam. Dalam jenis olah raga rosululloh saw menganjurkan 4 jenis olah raga yang dianggap sumber dari semua jenis olah raga yang ada pada zaman sekarang diantaranya:

Rasulullah SAW pernah mengajak Aisyah berlomba lari, lalu keduanya saling berkompetisi dalam lari, beliau mendahului aku. Ketika aku membawa daging aku kembali berkompetisi dengan beliau, lagi-lagi beliau mendahului aku, kemudian Rasulullah SAW bersabda: *"Ini semua dengan sebab kompetisi ini* (HR. Abu Dawud) . Olahraga latihan lari sangat bagus dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dengan berlari pernapasan akan stabil sehingga kesehatan paru paru akan terjaga. Latihan lari merupakan olah raga yang sering dilakukan bahkan masuk kedalam kurikulum pendidikan jasmani baik disekolah maupun perguruan tinggi. Bagi orang tua penting melatih anaknya sejak kecil untuk berlari

menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas baik lari ditempat maupun lari berjalan.

Lari masuk dalam daftar perlombaan baik dalam nasional maupun internasional tujuannya untuk melatih mental juara dan ketahanan fisik. Dengan perlombaan manusia didik untuk memiliki jiwa keberanian dan kedisiplinan demi menjaga jiwa sportif sehingga ia bisa berlapang dada atau menerima baik itu kalah maupun menang dalam perlombaan

Rosulluh saw bersabda: *Ajarilah anak-anak mu berenang dan memanah*". (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab.). Dalam hadis nabi, Rosululloh saw memberikan arahan kepada sahabatnya untuk berlatih berenang sejak anak anak. Perlu di ketahui apa maksudnya rosululloh saw menyerukan belajar untuk berlatih berenang? Padahal secara geografis, bangsa arab dizaman rosululloh saw berupa dataran tandus, dataran gurun bahkan tidak ada sungai mengalir. Maksud hadis tersebut, bisa dipahami bahwa rosululloh saw sungguh luar biasa. Tujuannya untukantisipasi pendidikan dimasa depan yang relevan dengan konteks kehidupan zaman

Latihan renang merupakan olah raga yang melatih pernafasan dan melatih kekuatan tangan dan kaki supaya badan tetap sehat dan bugar. Berenang termasuk dasar kemiliteran bagi TNI AL, karena dalam perang pasti ada halangan yang cukup banyak, seperti terjebak pada sungai, danau atau bahkan lautan. Untuk mengatasi hal tersebut maka dibutuhkan ketangkasan dan ketrampilan fisik dengan berlatih renang. Latihan renang sampai saat ini masih tetap populer menjadi pertandingan olahraga tingkat nasional maupun internasional. Pada waktu berenang ketahanan tubuh kita diuji, karena ia harus menahan dinginnya air, menahan diri untuk tidak tenggelam dalam air, perlu banyak kekuatan tenaga yang harus dikeluarkan ketika menahan diri terapung dalam air.

Rosulluh saw bersabda: *Ajarilah anak-anak mu berenang dan memanah*". (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab.). Dalam hadis nabi saw, Rosululloh saw memberikan pendidikan kepada sahabatnya untuk mengajari memanah diwaktu kecil. Dalam latihan memanah diperlukan konsentrasi yang penuh dan berkesinambungan sehingga mampu memberikan titik fokus terhadap sasaran yang akan ditunjukkan.

Latihan memanah merupakan latihan keterampilan fisik dengan usaha melempar pada sasaran yang jelas dan tepat. Hal ini berkaitan dalam bidang kemiliteran bisa dikiasakan dalam memberi tembakan dengan pistol, bom maupun rudal. Rosululloh saw mengecam orang yang telah belajar tersebut untuk tidak mempergunakan dalam terorisme bahkan bukan termasuk golongannya.

Memanah adalah sebuah simbol dari titik fokus dalam berkonsentrasi dan istiqomah. Hal ini mengandung nilai hidup harus memiliki tujuan dan sasaran yang jelas untuk mencapainya dengan sungguh-sungguh, ikhlas dan fokus terhadap prosesnya dan hasil yang akan didapatkan.

Rasululloh Saw bersabda, *“Memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda). Namun, memanah lebih aku sukai daripada berkuda Sesungguhnya setiap hal yang menjadi seseorang adalah batil, kecuali yang memanah dengan busurnya, mendidik atau melatih kudanya, dan bersenang-senang dengan istrinya.”* (HR. Ibnu Majah) Dalam hadis nabi saw, rosululloh saw memberi petunjuk untuk mendidik atau melatih kudanya sehingga bisa dikendarai baik untuk kemaslahatan umat maupun untuk medan perang.

Berkuda sejatinya untuk berperangatau latihan dasar kemiliteran, akan tetapi zaman sekarang tidak relevan lagi karena sudah pakai teknologi yang maju dalam sarana transportasi perang semisal pesawat, truk, tank baja dan lain lain. Namun demikian, berkuda masih diperlukan sebagai sarana olah raga ketangkasan dan keterampilan fisik untuk menyusun barisan kuda juga mengandung nilai kepemimpinan.

Berkuda zaman sekarang hanya sebatas latihan dalam perlombaan pacuan kuda yang mampu memberikan dorongan semangat terhadap ketangkasan dalam berkuda bahkan negara barat memberikan perhatian khusus dalam ketangkasan berkuda dalam bidang olah raga.

Analisis Manfaat Olah Raga Dalam Kesehatan Jasmani Dan Rohani

Olah raga berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang yang siap memberikan waktunya untuk berinvestasi dalam hal tersebut. Secara umum olah raga telah membuktikan memberikan manfaat positif dalam konteks kesehatan

jasmani. Hal tersebut meliputi meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki sendi sendi tulang, melancarkan peredaran darah dan mengurangi resiko penyakit.

Pentingnya kesehatan jasmani pernah disinggung dalam hadis riwayat bukhori yang artinya “*tubuh itu bak atas kamu*” (HR. Bukhori)⁸ dalam hadis tersebut membrikan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari alloh. Dengan merawat tubuh dan menjaganya dengan baik mak dapat diperoleh kesehatan jasmani yang baik. Olah raga merupakan salah satu aktifitas fisik dalam menjaga tubuh tetap sehat dan segar serta mampu mengurangi serta menyembuhkan rsiko penyakit. Olah raga memiliki manfaat sangat besar bagi kesehatan jasmani diantaranya dapat meningkatkan kondisi fisik, mengurangi resiko penyakit jantung, diabetes, obisitas, serta meningkatkan kebugaraan tubuh dan kekuatan otot keseluruhan.

Nabi Muhammad saw dalam ajaran islam mendorong umatnya untuk bergerak aktif dalam berolahraga yang menjadi bagian hidup sehari hari. Sunah nabi mengajarkan bahwa menjaga kesehatan tubuh adalah kewajiban bagi muslim dan olah raga merupakan salah satu untuk mengapainya. Melaksanakan olah raga yang dianjurkan agama, dapat membuat seseorang tidak hanya menjaga kesehatan jasmani saja, tetapi juga mampu merawat kesehatan mental rohani dengan memperkuat koneksi anatar tubuh dan mental jiwanya.

Pentingnya kesehatan rohani juga pernah disebutkan dalam hadis nabi saw yang diriwayatkan oleh Bukhari juga yaitu “*sesungguhnya didalam jasad itu terdapat segumpal daging, jika baik maka baik pula seluruh jasadnya, jika rusak, maka rusak juga seluruh jasadnya itulah hati.* (HR Bukhari) dalam hadis tersebut akan pentingnya kesehatan rohani. Oleh karena itu pentingnya menjaga kesehatan rohani dengan selalu sabar, ridho, ikhlas, pasrah, bersyukur serta menata hatinya supaya bersih. Kesehtan spiritual merupakan faktor utama dalam menjaga kesetabilan tubuh serta mampu memberikan kehidupan yang bermakna.

Olah raga selain kesehatan rohani yang dihasilkan, juga dapat membantu dalam meningkatkan disiplin, ketekunan dan kekuatan mental. Olah raga membuat suasana hati menjadi rileks, bahagia, segar

⁸ Muhyidin abi zakaria yahya, riyadhus sholihin 1997 cet III Jilid III

dan peredaran darah keotak juga stabil sehingga pikiran jadi lebih ringan dan segar. Aktivitas olah raga fisik yang teratur dapat membrikan energi positif yang dapat membantu kecemasan, depresi dan mengatasi stress. Selain itu, melalui olah raga seseorang merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang memprkuat kesehatan rohani.

Pentingnya kesehatan mental emosional juga pernah disinggung dalam hadis nabi yang diriwyatkan Tirmidzi yaitu *“sebaik-baiknya orang mukmin adalah yang paling baik akhlaknya dan sebaik baiknya kamu adalah paling baik terhadap istri-istrinya.”* (HR Tirmidzi) hadis tersebut menjelaskan arti pentingnya menjaga kesehatan mental untuk menjadi individu yang baik. Meskipun dilihat secara langsung tidak ada kaitannya dalam olah raga tapi lebih menekankan pentingnya kesehatan mental dan emosi secara implisif.

Olah raga dapat meningkatkan kualitas tidur, metabolisme dan daya tahan tubuh. Sementara itu, dalam kesehatan rohani, olah raga merupakan sarana untuk mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan kepercayaan diri. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan produksi endorphin dalam tubuh yang kita sebut yaitu bahagia sehingga membantu mengurangi kecemasan dan depresi.

Berdasarkan teori diatas, para pakar Pendidikan olah raga menekankan pentingnya olah raga dalam pembentukan karakter, disiplin dan kepemimpinan. Berdasarkan kepercayaan mereka para ahli bahwa melalui olah raga, seseorang dapat belajar mengatasi tantangan, bekerja sama dalam tim, serta mengembangkan nilai nilai positif seperti sportivitas dan fair play.

Beberapa ahli olah raga juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam Pendidikan, dimana olah raga buan hanya aktivitas fisik semata, juga sebagai sarana mengembangkan potensi dan bakat keseluruhan. Dengan demikian olah raga tidak hanya memberikan manfaat fisik saja, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental, perkembangan karakter serta mampu menjadikan olah raga sebagai integrasi dari gaya hidup sehat sehari-hari.

Hukum olah raga dalam perspektif sunah Rosululloh saw

Ada paradigma / pola berpikir yang salah dari seseorang yang mengatakan bahwa agama islam “melarang” (mengharamkan) umat islam untuk olah raga sehingga penduduk mayoritas muslim tidak

berprestasi yang menonjol dalam bidang olah raga. Padahal, tidak sesungguhnyanya tidak demikian. Rosulluoh saw dalam hadisnya menganjurkan para sahabatnya (umat islam) untuk selalu teratur berolah raga supaya mampu menguasai bidang olah raga. Menurut pendapat Syekh Yusuf Al-Qardawy dalam bukunya “fiqih prioritas kajian baru berdasarkan al-Qur’an dan as-Sunnah” mengatakan bahwa olah raga yang tidak membawa pada perjudian, kemaksiatan dan kemudharatan sangat diperbolehkan dengan syarat niat ibadah mencari ilmu dan manfaat khususnya kesehatan jasmani maupun rohani.⁹

Olah raga diperbolehkan karena mengandung unsur ibadah, nilai pendidikan, nilai spritual dalam hadis nabi saw. Nilai nilai tersebut dalam matan hadis nabi saw yang berkaitan dalam bidang olah raga yaitu sebagai berikut: *Tanggung jawab pendidikan fisik*, Dalam olah raga ada nilai tanggung jawab baik dalam perlombaan maupun pertandingan karena didalamnya mendidik manusia untuk menerima kekalahan atau bersukur dalam kemenangan. Dalam pendidikan fisik semua orang bertanggung jawab terhadap kondisi fisiknya yang kuat, sehat dan semangat karena sejatinya manusia sebagai khalifah di muka bumi harus memelihara bumi dari kerusakan.

Kewajiban nafkah terhadap keluarga dan anak, Dalam olah raga mengandung kesehatan jasmani dan rohani, maka orang tua berkewajiban memenuhi nafkah bagi keluarga dan anaknya, baik dari segi makanan, pakaian dan tempat tinggal maupun pendidikan yang baik. Olah raga juga memberikan keterampilan dalam latihan seperti memanah, berkuda, berenang semuanya bisa berguna dalam pola pendidikan jasmani sehingga bisa mencetak atlet yang handal yang mengharumkan keluarga dan nusa bangsa.

Pembiasaan (keteraturan) dalam olah raga Keteraturan dalam olah raga terkandung pembiasaan diri hidup sehat yang mengantarkan jiwa yang sehat. Hal ini sebagaimana pepatah “mensana in corporesano” dalam tubuh yang sehat ada jiwa yang sehat. Jiwa yang sehat akan memberikan semangat dalam beribadah dan juga mampu berpikir positif dalam memandang masa depan.

⁹ Yusuf Al-Qardawy “fiqih prioritas kajian baru berdasarkan al-Qur’an dan as-Sunnah” (Jakarta: Robani Press 1996)

Adanya kekuatan mental jasmani dan rohani Olah raga yang mengandung mental yang kuat biasanya didapatkan dalam segi perlombaan dan pertandingan sehingga nilai spritual akan berkembang seperti nilai kejujuran, keberanian, kedisiplinan dan lain lain.

Penutup

Berdasarkan pembahasan yang diuraikan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Rosululloh saw menganjurkan para sahabatnya khususnya umat islam untuk selalu olah raga yang di anjurkan seperti latihan lari, berenang, memanah dan berkuda tujuan ini selain latihan dalam dasar kemiliteran untuk ketangkasan dan kebugaran tubuh juga mengandung nilai nilai pendidikan spritual seperti tanggung jawab, kejujuran, kedisiplina, keberanian dan lain lain. Manfaat yang terkandung dalam olah raga selain kesehatan jasmani, juga kesehatan rohani, mampu pembentukan karakter bagi kesehatan spiritual dan emosional. Hukum olah raga boleh bagi yang menjalnkanya selama didalamnya tidak terkandung perjudian, kemaksiatan dan kemudharatan bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Dr. 2023, "*Pentingnya Konsep Olabraga dalam Perspektif Sunah.*" Jurnal Pendidikan Jasmani, vol. 10, no. 2,.
- Aisyah, Prof. 2023, "*Manfaat Olabraga dalam Kesehatan Mental dan Emosional Menurut Perspektif Sunah.*" Jurnal Psikologi Olahraga, vol. 15, no. 2,.
- Ali, Prof. "*Olabraga dalam Perspektif Sunah: Implementasi Konsep Sebat dari Nabi Muhammad.*" Jurnal Olahraga dan Keagamaan, vol. 8, no. 3, Departemen agama RI, 2007. Al-Qur'an dan terjemahnya (Bandung: al Jumatul Ali)
- Fatimah, Prof. 2024, "*Manfaat Olabraga dalam Kesehatan Jasmani dan Robani Menurut Ajaran Islam.*" Jurnal Olahraga Islam, vol. 5, no. 1,.
- Muhyidin abi zakaria yahya, *riyadhus sholihin* 1997 cet III Jilid III
- Nazir. M, "*Metode Penelitian*" (Jakarta: Ghalia Indonesia) 2013

Rahman, Dr. 2024, "*Olahraga dalam Perspektif Sunah dan Dampaknya pada Kesehatan Masyarakat.*" Jurnal Kesehatan Masyarakat Islam, vol. 7, no. 4.

Siti, Dr., 2024 "*Dimensi Spiritual Olahraga dalam Perspektif Sunah: Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kesehatan.*" Jurnal Spiritualitas dan Kesehatan, vol. 12, no. 1.

Yusuf Al-Qardawy, 1996 "*fiqih prioritas kajian baru berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah*" (Jakarta: Robani Press)